



Touching Dialogue

Den kropsterapi jeg praktiserer, hedder Touching Dialogue. Metoden har et engelsk navn, fordi den er udviklet af amerikansk-fødte David Kirk-Campbell. Ordet "kropsterapi" kan dække over vidt forskellige metoder. I det følgende en uddybning af, hvordan kropsterapi i form af Touching Dialogue foregår.

At involvere kroppen

Touching Dialogue er kropsorienteret psykoterapi. Touching Dialogue handler om krop og forandring, og har som formål at skabe indre ressourcer til personlig forandring.

En Touching Dialogue session består af samtale og kropsarbejde. Samtalen er afklarende og handler om forudsætninger og formålet med behandlingen. Kropsarbejdet foregår på en briks. Man er påklædt og dækket af et lagen. Man ligger på siden, næsten helt på maven, og bliver lagt tilrette med puder under ben og brystkasse, herefter vil der være et stykke tid med berøring af den ene side af ryggen. Efter en kort pause bliver placering med puder gentaget, nu til den anden side, hvorefter der vil være berøring af den anden side af ryggen. Til slut en kort samtale.

Kropsarbejdet handler om at give sig tid til "at være". Det er en situation, hvor man kan koncentrere sig om at modtage, at mærke sin krop, at mærke sine reaktioner, og at mærke sin inderste fornemmelse af sig selv.

Berøringen er nænsom - og hverken massage eller healing. Det er berøring + opmærksomhed. Den opmærksomhed man retter mod sig selv og den opmærksomhed, man er genstand for. Berøringen finder sted i et roligt tempo med tid til fordybelse, nogle gange i tavshed, andre gange ledsaget af samtale, alt efter omstændighederne. I modsætning til meget massage, er man ikke overladt til terapeutens plan og initiativ. Ens reaktioner, hvad de end er, er vigtige og vil påvirke, hvad der sker. Der er dialog i berøringen såvel som dialog med ord.

Beslutningsprocesser

Touching Dialogue kan også forstås som en erkendelsesproces, der handler om at skabe forbindelse mellem, hvad man mærker kropsligt, hvad man tænker og føler, og hvordan man handler. Derved kan man få mere indsigt i, hvordan ens beslutningsproces foregår.

Et menneskes selvopfattelse og beslutningsprocesser foregår både bevidst og ubevidst. Et banalt eksempel kan være, at man altid takker nej til at danse til fester. Det kan både være en bevidst proces, der måske bygger på tidligere erfaringer samtidig med en ubevidst proces, der nedenunder hvisker "jeg må ikke have det sjovt" eller "uanset hvad jeg gør - så gør jeg mig til grin".



Gestaltterapeutisk Klinik

Sjæleliv & Hverdagsliv

Bevidstheden og underbevidstheden påvirker uafledigt hinanden - og begge dele foregår i kroppen. Touching Dialogue handler om at få mere kontakt til sin krop, for derved at kunne påvirke den ubevidste del af beslutningsprocessen - sådan at de impulser fra underbevidstheden, der spænder ben og siger "nej - ikke noget for mig", bliver til en indre ressource, der siger "ja - lige noget for mig".

Et andet eksempel kan være, at man tankemæssigt overvejer at finde et nyt job - følelsesmæssigt virker det uoverskueligt, og i kroppen mærker man en gnavnende usikkerhed. Man vil da have en situation, hvor man tankemæssigt prøver at presse en handling igennem, som samtidig modarbejdes af krop og følelser, hvilket vil opleves som reduceret handlekraft og tvivl på "om det nu overhovedet også er en god idé".

Her kan Touching Dialogue være en hjælp til at få en dybere oplevelse af, hvordan de forskellige dele af én selv samarbejder eller modarbejder hinanden. Kroppen foretager sig aldrig noget meningsløst. Ved at fordybe sig, åbner man sig for at forstå historien bag reaktionen, som dermed ændrer sig fra at være en ubevidst påvirkning til at være noget, man er bevidst om. Ved at bearbejde den historie, man mærker, kan man reducere eller helt fjerne tvivlen og usikkerheden - og dermed øge sin handlekraft og nemmere realisere sine mål, for eksempel at skifte job.

Smertefulde oplevelser

Touching Dialogue har desuden vist sig at være egnet til at hele smertefulde følelsesmæssige oplevelser fra barndommen. Det kan være oplevelser af savn, svigt eller overgreb, som "nager" og sidder ubearbejdet hen. Nogle mennesker kan tydeligt huske gamle smertefulde oplevelser, andre mærker dem måske som et ubehag i kroppen og som vage drømmeagtige erindringer.

En Touching Dialogue session vil da handle om at skabe ro og tryghed til at mærke, hvad man husker - og tid og plads til at reagere og tale om det. Kombinationen af at (gen)opleve noget ubehageligt, samtidig med at man føler sig tryk og sikker, har vist sig at virke helende på mange. Det vil være naturligt at kombinere en sådan proces med **gestaltterapi**.

Touching Dialogue er grundlagt af David Kirk-Campbell, forhenværende institutleder på Gestaltterapeutisk Institut (GI). Man kan læse mere om David og Touching Dialogue på www.touching-dialogue.dk (åbner i et nyt vindue).

© 2011 STEFAN GREEN MEINEL